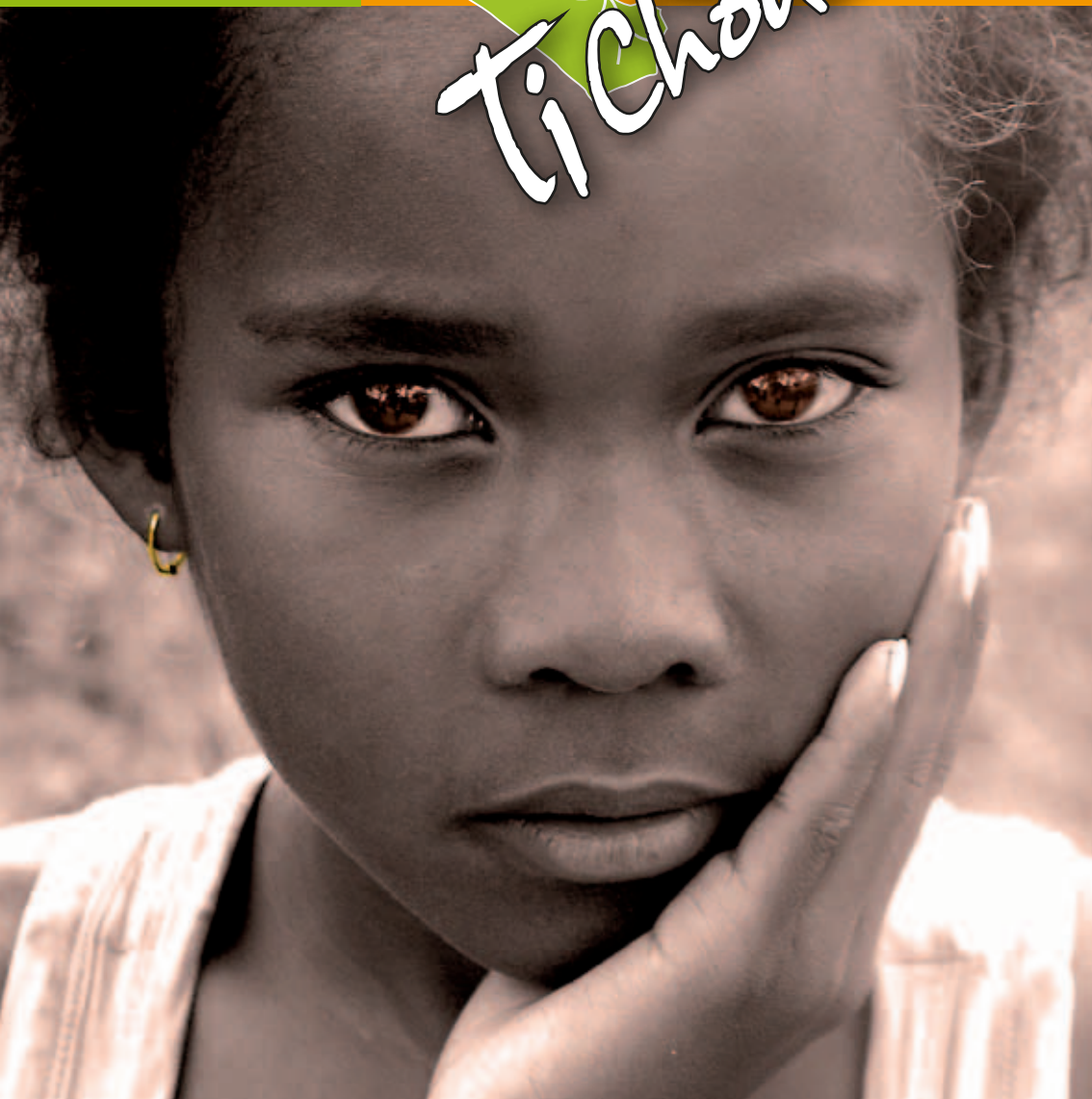
le MAGAZINE qui adoucit la vie

ALTERNATIF, ÉCOLO, BIEN-ÊTRE
ARTISANAL, BIO,
DURABLE, ÉQUITABLE…
À LA RÉUNION

GRATUIT N°4

Ti Chouchou



4ÈME

Salon bien-être tourisme & jardin

CONFÉRENCES DE
JACQUES SALOMÉ
Formateur en relations humaines, écrivain, psychosociologue
du 21 au 24 juin à 16h00

DU **20** AU **24** JUIN 2012

Tous les jours :
de 10h00 à 19h00
20h00 le samedi

Tarifs :
5€ adulte
2€ enfant

Plus d'infos sur www.facebook.com/nordev www.nordev.re

PARC DES EXPOSITIONS ET DES CONGRÈS DE **Saint-Denis**

epl · CINOR · Saint Denis · nordev

VIE J'ai pardonné des erreurs presque impardonnables, j'ai essayé de remplacer des personnes irremplaçables et d'oublier des personnes inoubliables. J'ai agi par impulsion, j'ai été déçu par des gens que j'en croyais incapables, mais j'ai déçu des gens aussi. J'ai tenu quelqu'un dans mes bras pour le protéger. J'ai ri quand il ne fallait pas. Je me suis fait des amis éternels. J'ai aimé et l'ai été en retour, mais j'ai aussi été repoussé. J'ai été aimé et je n'ai pas su aimer. J'ai crié et sauté de tant de joies, j'ai vécu d'amour et fait des promesses éternelles, mais je me suis brisé le cœur tant de fois ! J'ai pleuré en écoutant de la musique ou en regardant des photos. J'ai téléphoné juste pour entendre une voix, je suis déjà tombé amoureux d'un sourire. J'ai déjà cru mourir par tant de nostalgie et j'ai eu peur de perdre quelqu'un de très spécial (que j'ai fini par perdre)... Mais j'ai survécu ! Et je vis encore ! Et la vie, je ne m'en passe pas… Et toi non plus, tu ne devrais pas t'en passer.

VIS Ce qui est vraiment bon, c'est de se battre avec persuasion, embrasser la vie et vivre avec passion, perdre avec classe et vaincre en osant, parce que le monde appartient à celui qui ose et que LA VIE, C'EST BEAUCOUP TROP pour être insignifiant !

Charlie Chaplin

Ti Chouchou

Vous êtes artisans, commerçants, créateurs, vous souhaitez paraître dans "Ti'Chouchou" ou vous avez une idée à nous transmettre :
magazinetichouchou@gmail.com

Vacances dans le Sud Sauvage

Bienvenue à la Plaine des Grègues, au coeur de ce village créole proche de Manapany-les-Bains, de Grande Anse et de la Cascade Langevin. Cette maison traditionnelle au confort moderne, indépendante et de plain-pied, est composée de 7 pièces entièrement équipées pouvant accueillir jusqu'à 9 personnes. Elle est entourée d'un jardin clos pour la sécurité et le bonheur de vos enfants.

Case BelAir

GSM : 0692 68 54 99 - Mail : casebelair@orange.fr

www.casebelair.com

GITES DE FRANCE

Ti Chouchou
adhérent EFOIR

Trimestriel
mars/avril/mai 2012
Sasu rédac 974 :
22, ch. du Réservoir
Piton St-Leu
Siret :
531 850 329 00016
ISSN : en cours
Dépot légal : 5293

Directrice de la publication :
Caroline Desaintjean

Photo couverture :
Julien Gongora

Imprimerie : Graphica

Photos :
Dominique Guichon
Caroline Desaintjean
Stocklib, ES

Rédaction :
Caroline Desaintjean
Marie France Lartigue
Sylvie Deboos
Emmanuelle Banse

Conception
et mise en page :
Eric Saveret

Ti'Chouchou décline toute responsabilité quand aux erreurs éventuelles qui s'y seraient glissées. Ti'Chouchou n'est pas responsable des textes, photos et illustrations publiés, qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs. Ti'Chouchou et les auteurs, tous droits de reproduction réservés.

Sommaire

FDGDON 30 ans d'expérience..... 6-7
ARER ma maison solaire..... 8-9
Un vélo électrique à la Réunion..... 10
Arterre: vivre autrement..... 11
Je dois,il faut Patricia Hoël..... 12-13
A la conquête du bonheur..... 14
Adrey Hugon, artiste peintre..... 15
Une crêche écolos..... 16-17
Guérir de ses émotions..... 18-19
Formessence..... 20
Le Natur'elle..... 21
Solution à la surcharge podérale..... 22-25
Énergie photovoltaîque..... 27
Le gazon des Mascareignes..... 29
Lagon, je vous aime..... 30-33
Marie-Frédérique, artisan d'art..... 34
La réflexologie..... 35
L'Art-thérapie..... 37
La production de vanille..... 38-39
L'Ostéopathie aquatique..... 41
Le gluten..... 42-44
Web : Pressecologie..... 45
Répertoire de l'agriculture bio..... 47
Restaurant : Nature & Gourmandises 48-49
Naturalmente 100% végétale..... 50

Imprimé sur papier écologique et encre végétale

30 ANS D'EXPÉRIENCE AU SERVICE DES PLANTES

La Clinique des plantes a pour objectif de mettre à votre disposition un maximum de moyens pour lutter contre les ennemis des cultures en privilégiant le respect de l'environnement et de la santé.

Il vous suffit d'apporter un échantillon de votre culture ou de votre plante à la Clinique des plantes pour que se déclenche tout, comme chez le docteur, des analyses, de l'observation, un bulletin de santé végétal, un diagnostic : comment lutter contre la cochenille du papayer, contre la mouche des légumes et des fruits, le ver blanc de la canne à sucre, le charançon noir du bananier
Sur place, une équipe de professionnels se met à votre service avec des moyens concrets : laboratoire, spécialistes de la protection des plantes, experts en protection des cultures, accompagnement dans votre démarche, conseils et solutions des problèmes rencontrés.

Tout ceci pour cibler et identifier au mieux la cause de l'origine du problème : est-ce une maladie ? Quels sont les insectes responsables des dégâts ? Une bactérie ? Un virus ? Un champignon ? Du stress ? Eh oui, les végétaux aussi peuvent être stressés. Quelle solution et quel produit efficace seront sans danger pour vous, vos proches, vos animaux et la nature présente (abeilles, coccinelles, etc.) ?
Mais surtout, comment éviter les traitements chimiques dangereux et ravageurs, non respectueux de cet écosystème ?

FDGDON

Saint-Paul : 0262 45 20 00

Saint-Benoît : 0262 46 28 47

Saint-Pierre : 0262 49 92 15

Saint-Louis : 0262 49 44 09

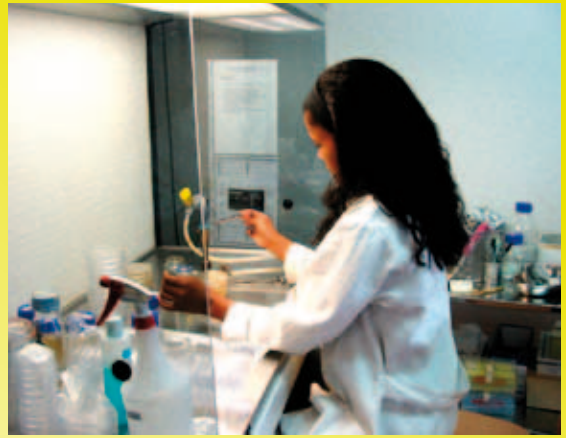
Ou sur le site :

http://www.fdgdon974.fr

La Fédération départementale des groupements de défense contre les organismes nuisibles à La Réunion, c'est trente années d'expérience au service de la protection des plantes dans le but de développer l'alternative aux produits chimiques.

Suite aux recommandations du Grenelle de l'environnement sur le plan écophyto 2018, comment s'engager à réduire de 50 % l'usage des pesticides au niveau national ?

En apportant un échantillon de la plante malade :
- Prélever avec soin une partie de la plante, la placer dans du papier journal ou un sac plastique perforé
- Placer le tout dans une boîte hermétique ou un autre sachet
- Inscrire nom et adresse
- Porter le tout à l'adresse communiquée au :



MA MAISON SOLAIRE

respectueuse de l'environnement et de la règlementation !

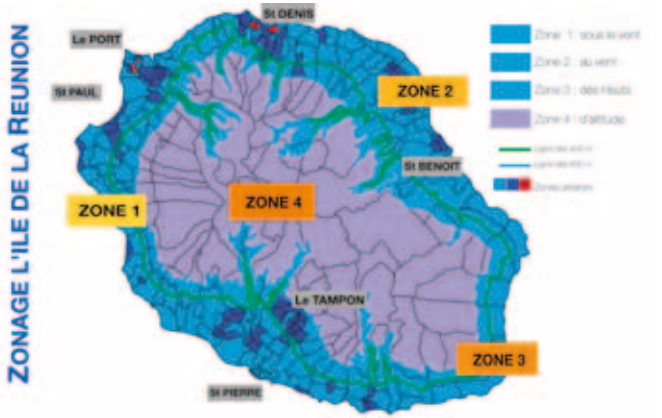
Ma maison solaire, respectueuse de l'environnement et de la règlementation !

Une maison adaptée au développement durable, ou « maison solaire », est une maison conçue pour consommer peu d'énergie, d'eau, produire peu de déchets et utiliser des matériaux durables. Pour cela la maison solaire est conforme à la réglementation thermique, aération et acoustique pour les DOM (RTAA DOM, parue le 17 avril 2009), mais aussi au référentiel de performance énergétique des bâtiments à La Réunion (PERENE Réunion).

La RTAA DOM : réglementation adaptée au contexte climatique Réunionnais

La Réunion connaît une grande variété de ces conditions climatiques en relation avec l'altitude. Le recoupement des données climatiques, des données d'insolation et des données de vent amène à définir des zones climatiques. Construire avec le climat à La Réunion oblige la connaissance des conditions climatiques dans lesquelles se trouve la parcelle.

La RTAA DOM scinde La Réunion en 3 zones selon l'altitude :
la zone 1 : altitude inférieure à 400m
la zone 2 : altitude entre 400 et 800m
la zone 3 : altitude supérieure à 800m.



Elle impose un certain nombre de points à respecter pour favoriser la ventilation et la réduction de la consommation d'énergie (par exemple la pose d'un chauffe-eau solaire). La RTAA DOM s'applique aux projets de construction à compter du 1er mai 2010.

Pour aller plus loin
le référentiel PERENE

Conçu en 2004, en concertation avec les acteurs réunionnais de la construction, puis mis à jour en 2009, le référentiel PERformance ENErgétique des Bâtiments à la Réunion, préconise des règles de conception thermiques et énergétiques applicables aux bâtiments tertiaires et résidentiels. Ces règles sont adaptées à un zonage climatique de La Réunion décomposée en 4 zones : deux zones littorales Z1 (zone sous le vent) et Z2 (zone au vent) dont l'altitude est inférieure à 400m; une zone Z3 dite « des hauts » dont l'altitude est comprise entre 400m et 800m; une zone Z4 dite « d'altitude », dont l'altitude est au dessus de 800m.

L'objectif de PERENE est de concevoir des bâtiments et logements qui soient confortables (en été comme en hiver) tout en étant le plus économe possible sur le plan énergétique. Pour vous aider à comprendre la règlementation et les préconisations techniques liées à la construction durable, l'arer édite des guides, disponibles gratuitement sur le site Internet www.arer.org ou dans les Espaces Info Energie de Saint-Pierre et Saint-Denis : « ma construction à La Réunion, mode d'emploi » : ce guide vous présente de manière simple la réglementation thermique, acoustique et aération dans les DOM, en fonction de la zone d'altitude dans laquelle se situe votre projet de construction.

Les conseillers de l'arer sont également à votre écoute pour vous conseiller et vous simplifier l'énergie.

Contactez votre conseiller Info & Energie au **0262 257 257**

ou prenez rendez-vous à l'Espace Info & Energie le plus proche de chez vous :

SUD : 78 Bd Hubert de Lisle, 97410 Saint Pierre (en face du boulodrome)

NORD : Maison Régionale de la Science et de la technologie, 4 rue serge ycard, 97490 Sainte Clotilde (technopôle)

Dans votre **CCAS** (demandez les dates et horaires au 0262 257 257)

arer | agence régionale énergie réunion

vélo électrique à la Réunion

Un modèle français haut-de-gamme de vélo à assistance électrique

Un spécialiste français du deux-roues a conçu un vélo à assistance électrique d'une grande fiabilité. Ancien champion de France de moto-cross, ingénieur chez Kawasaki et champion du monde en 125 cc, Jean-François Wolger a décidé de construire des vélos électriques pour des régions montagneuses, comme la Franche-Comté où il réside.

« C'est vraiment un excellent moyen pour se promener, ou pour aller travailler en ville, s'enthousiasme un utilisateur des Avirons. Je remonte chez moi à partir de l'Etang-Salé, en 20 mn, sans effort. »

Il a décidé de distribuer ce modèle haut-de-gamme qui a l'avantage d'être entièrement pliant et se range très facilement, et rapidement, dans un coffre. « Je suis heureux de promouvoir le savoir-faire français, dans une qualité haut-de-gamme, car je m'interdis de faire moins bien que la meilleure qualité. C'est le principe essentiel que j'applique à mon activité principale, Tentes OI, qui est l'installation et la location de chapiteaux à déploiement rapide. » Un cadre monopoutre en aluminium et une autonomie de 55 à 70 km.

VEL OI est le nom choisi pour la distribution des modèles français Sun-City de Jean-François Wogler. Il s'agit d'un vélo de confort, avec une grosse batterie au lithium de 37 volts, procurant une grande autonomie, jusqu'à 70 km, et une réelle sensation de puissance. Le cadre monopoutre est en aluminium, et peut se compléter d'une remorque. « Il fallait un cadre monopoutre, explique-t-il, ce qu'impose notre expérience du BMX. C'est un vice-champion du monde de VTT qui en supervise la fabrication. Le moteur, le contrôleur et la batterie sont de fabrication et de conception française. Nous avons voulu créer un vélo électrique le plus fiable possible, et nous n'avons enregistré que moins de 1 % de demandes en SAV, se réjouit Jean-François Wogler. » La consommation électrique revient à environ 1 euro pour 1 000 km. Il pèse 18 kg, et le module de contrôle permet l'arrêt et la régulation de trois niveaux d'assistance. Vel OI propose un modèle en trois couleurs au choix.

VEL OI L'Etang-Salé les Bains. Tél : 0262 44 56 55

APPRENDRE À VIVRE AUTREMENT

L'association arTerre propose, tout au long de cette année 2012, des stages en agroécologie.

Derrière ce terme se cache l'idée d'un développement rural s'inspirant des techniques traditionnelles des paysans comme des connaissances scientifiques. Les techniques mises en œuvre sont majoritairement celles de l'agriculture biologique aux fins de préservation et de restauration du patrimoine nourricier – sol, eau, biodiversité – et de sa productivité.

En participant à ces stages, vous apprendrez à réaliser votre propre compost, vous maîtriserez les techniques de paillage et la préparation d'une planche de culture à haut rendement.

Si ces termes vous paraissent barbares, dites vous qu'après une journée de stage en compagnie des formateurs de l'association, vous serez aptes à réaliser votre propre jardin potager dans le respect de l'environnement.
Les stages auront lieu sur la commune de Sainte-Suzanne les 19 et 26 mai, ainsi que les 16 et 23 juin. Le tarif est de 45 euros, plus 16 € d'adhésion à l'association.

arTerre proposera également des stages d'auto-écoconstruction courant 2012. Pour tout renseignement supplémentaire (agenda, inscription...), sur le site web de l'association.

rendez-vous sur le site d'arTerre : www.arterre.re

Je dois, il faut…

« La seule obligation en n'importe quelle vie est d'être vrai envers soi-même. »

Richard Bach

Savez-vous que vous vous mettez beaucoup de pression lorsque vous dites

« IL FAUT »
« JE DOIS »
« IL FAUT QUE TU »
« TU DOIS… »

Êtes-vous conscients du nombre de fois par jour où vous pensez ou dites ces petits mots et que vous agissez en étant influencé par eux ? Vous reconnaissez-vous dans ce qui suit : Il faut que je nettoie ma maison. Je dois aller faire les courses. Il faut que j'aille rendre visite à ma voisine. Il faut que je prépare à manger. Je suis assurée que vous pourriez en ajouter plein d'autres. Il est important de comprendre que chaque fois que vous dites il faut, je dois, vous êtes en train de dire que vous devez avoir, faire ou être quelque chose, mais que ce n'est pas votre préférence du moment.

Prenez le temps de vérifier le tort que tous ces « il faut », « je dois » vous causent. Une chose est certaine, c'est qu'ils vous gardent continuellement dans un sentiment de culpabilité. Quand vous agissez en fonction du « il faut », « je dois », vous vous en voulez de ne pas écouter votre vrai besoin ; quand vous ne l'écoutez pas, une petite voix vous dit que vous n'agissez pas bien, que vous n'êtes pas une personne responsable. La loyauté, c'est aussi d'être fidèle à soi-même.

En s'infligeant des obligations, c'est difficile de lâcher prise. Quelles sont les « obligations » qui vous pèsent et que vous pourriez lâcher ? Faites la différence entre les « obligations vraies » et les « obligations sous pression », ces obligations où vous portez la responsabilité de l'autre, soit par sacrifice pour faire plaisir sans y trouver vous-même un plaisir, soit par peur d'être mal jugé ! La gomme magique pour les remplacer. Quand vous vous surprenez à dire ces mots ou bien quand vous les entendez, utilisez votre gomme magique pour les remplacer directement. Gommez les obligations que vous pouvez/voulez supprimer dans votre vie. Les premiers mots de remplacement qui viennent le plus souvent sont : j'ai envie, j'ai besoin.

Mais avez-vous vraiment envie ou besoin d'aller faire la queue aux impôts ? Je ne pense pas !

ma petite astuce

est de me poser trois questions simples :

- Est-ce nécessaire pour moi ?
- Est-ce bénéfique ?
- Est-ce vraiment utile ?

Avec ces trois questions, c'est beaucoup plus facile de s'affirmer dans un non ou dans un oui qui est en accord avec soi-même. Et ce qui est magique, c'est que les « il faut » « je dois » sont remplacés généralement par « je vais », et cela devient tout de suite plus léger.

Que risquez-vous à essayer ?
Sinon de consolider votre écologie intérieure !

Patricia Hoël 0692 44 27 27 - www.coaching-papillon.com

Gaiazen

Ecolo magie

pour les odeurs, les insectes rampants ou volants, ou pour désinfecter la maison, concentré à mélanger avec de l'eau. Mieux qu'un produit chimique, une odeur délicieuse et une efficacité garantie. Ti'Chouchou l'a testé et vous le recommande.

Moustic pik pa nou

100 % naturel, sans alcool, hydrolat de géranium, huiles essentielles de lavandin, géranium et citronnelle.

Anti-fourmis

Puissant et 100 % naturel. Macération de plusieurs huiles essentielles avec des épices.

Alexandrine vend ses produits sur les marchés de Saint-Gilles le mercredi matin, Saint-Paul le vendredi matin seulement (lui téléphoner pour connaître son emplacement). Et dans certaines expositions artisanales de l'île.

Partez à sa rencontre, allez respirer ses différents produits, elle sera de bon conseil pour neutraliser ces insectes qui hantent vos maisons.

Alexandrine : 06 92 92 66 43
gaiazen_run@yahoo.fr

LES CHEMINS
DE LA CONQUÊTE DU BONHEUR

Dans l'univers de la communication, les blogs trouvent progressivement leurs places face aux médias classiques, sans tomber dans les clichés, il y a les blogs féminins majoritairement fashion et cuisine, les masculins Hi- tech et Geek .

Un blog Réunionnais *http://bon-bien-zen.fr*

nous guide sur les chemins de la conquête du bonheur en partageant ces recherches sur les vraies valeurs de la vie. L'importance de la qualité de nos relations d'abord avec nous même et avec les autres, Il faut s'aimer soi même afin de laisser aux autres la possibilité de nous aimer, et ensuite pouvoir aimer les autres. S'aimer reviens à prendre soin de notre corps, de notre esprit et de notre environnement. Les voies pour y parvenir sont nombreuses, la méditation, une alimentation saine, une médecine différente tel que la naturopathie, l'ostéopathie, la sophrologie, la phytothérapie, mais aussi la découverte des huiles essentielles et de la lithothérapie, du reiki, du feng shui. Tout cela pourrait s'assimiler aux mouvements écologistes sans en avoir l'étiquette verte, mais en réalité l'étiquette se veut zen, mais qu'importe l'étiquette ou la couleur lorsque l'important est le bonheur et le bien être.

Le but ultime n'étant pas de juger ou d'imposer une façon de penser, mais comme tout bon coach de vie, de soutenir et d'inciter mes interlocuteurs à prendre conscience de leur façon de faire et de trouver par eux mêmes une alternative de vie plus appropriée, plus saine.

A bientôt sur

bon-bien-zen.fr

Audrey Hugon

L'ATTENTION DU DÉTAIL

Plus d'info :
Lechappee-belle974@orange.fr
www.lechappee-belle.com
(rubrique échappée artistique)

Mon thème de prédilection, les visages et personnages d'ici et d'ailleurs, se décline autour de dessins à la pierre noire et au pastel, de peintures acryliques et d'aquarelles. La Réunion, avec ses atmosphères variées, ses couleurs et ses métissages sans cesse renouvelés, enrichit jour après jour mon « puits artistique ». C'est l'attention au détail, à l'image singulière, à la personne anonyme que nous croisons à chaque instant, qui reste une de mes principales sources d'inspiration.

Un deuxième prix au concours "Célimène" en mars, une exposition à l'hôtel "Le Saint-Alexis" en avril, une participation à la manifestation "Entre-Deux Z'Arts" dans le parc de L'Echappée belle en juin, cette année 2012 nous montre que l'envie de partager ces regards croisés est bien là…

UNE CRÊCHE ÉCOLO

L'association E.C.S.P.E.R (Éveil Culturel Structure Petite Enfance à la Réunion) a été créée en 2006 et porte aujourd'hui deux micro - crèches : Lé Kalou et Ti Baba écolos. Devenue une Société coopérative à intérêt collectif en mars 2012, en ayant notamment en son sein des agriculteurs biologiques, la SCIC ECSPER est très attachée aux questions environnementales et promeut via sa structure le développement durable, l'écologie et l'alimentation biologique.

- Accueil des enfants et des familles au sein de structures agréées en fonction de l'âge des enfants (de 3 à 9 ans). Ils sont encadrés par des professionnels de la petite enfance dont l'outil pédagogique repose sur un éveil culturel basé principalement sur l'écologie et les langues.

- Développement de partenariats avec des agriculteurs biologiques et fournisseurs respectant l'environnement

- Mise en place de formations thématiques (écologie et éducation) pour les familles et les professionnels éducatifs

Et toutes activités annexes, connexes ou complémentaires s'y rattachant directement ou indirectement ainsi que toutes opérations civiles, commerciales, mobilières, immobilières de crédit utiles directement ou indirectement à la réalisation de l'objet sociale.

Nous remercions Monsieur Olivier Bernard pour son témoignage

La SCIC ECSPER à La Bretagne (Saint-Denis) porte deux micro-crèches et ma fille fait partie de l'une d'elles (Ti Baba écolo). Véritable jardin d'éveil pour nos enfants, cette structure met au cœur de sa pédagogie l'ÉCOLOGIE. Nos enfants sont initiés, entre autres, à l'écologie (via des ateliers pédagogiques), à l'agriculture biologique (via un potager dans l'enceinte de l'établissement) ; ils mangent BIO. Elle a également vocation à responsabiliser les parents face aux questions environnementales. Elle a de plus mené et mène des actions dans le cadre de la Semaine sans pesticides et de la Semaine du développement durable.

C'est en tant que père, plus que jamais content d'avoir trouvé une telle perle pour permettre à ma fille de passer ses premières années, que je me permets de vous interpeller pour que vous puissiez fournir à cette structure quelques lignes afin de valoriser les actions qu'elle mène, cachée dans l'ombre, en faveur de tous.

Horaires à partir du mois de juillet (24h/24 et 7h/7)

Mmes Marie-Lise et Catherine PERRAUT.
96, rue Monseigneur Langavant, La Bretagne
97490 - Sainte-Clotilde.
Tél. : 0692 61 34 13

www.ecsper.com

ecsper
Eveil Culturel en Structure Petite Enfance à la Réunion
Lé Kalou
Ti Baba Ecolo
2 micro-crèches
écologiques et bio
accueil 24 / 7
06.92.61.34.13 / 02.62.47.29.03
96, rue Monseigneur Langavant
97490 Sainte-Clotilde
ecsper@wanadoo.fr
www.ecsper.re

Guérir *de ses émotions*

AVEC LES ELIXIRS FLORAUX DU DOCTEUR BACH

Véritables remèdes naturels à base de fleurs, les élixirs floraux du Dr Bach nous permettent d'équilibrer et d'harmoniser nos émotions.

L'objectif de ce médecin anglais était de nous « reconnecter » à notre psychisme optimal, vivre en harmonie avec nos émotions et accorder nos actes avec notre nature authentique. Il considérait la maladie comme étant la conséquence d'un déséquilibre dans nos pensées, dans nos émotions et dans nos comportements. Selon lui, les réelles maladies trouvent leurs origines dans l'orgueil, la cruauté, la haine, l'égoïsme, l'ignorance et l'instabilité. Il chercha alors dans la nature un moyen de rétablir cet équilibre perturbé. Il répertoria ainsi 38 fleurs en sept catégories d'états émotionnels : la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux influences et aux idées, le désespoir et le souci excessif pour le bien-être d'autrui.

Il réalisa une unique composition, le **"Rescue"**, remède d'urgence pour les situations de crise, habituellement utilisé en prévention ou lorsque le moment critique s'est déjà produit, par exemple à l'annonce de la disparition d'un être cher… Aujourd'hui, on trouve également d'autres compositions pour : accompagner les futures mamans pendant leurs grossesses, aider les étudiants lors d'examens, ceux qui cherchent à se défaire d'une accoutumance…

Chaque espèce florale correspond à des traits de personnalité, à des émotions, à des états d'âme présents en chacun de nous. Aussi, il est primordial que nous soyons impliqués dans notre guérison, car leur utilisation agit en transformant nos émotions, attitudes et habitudes comportementales qui entravent notre épanouissement personnel et qui perturbent notre santé. En prenant conscience de ce qui nous empêche de devenir meilleurs, nous pouvons alors décider de nous prendre en charge pour aller mieux.
Leur emploi bien spécifique va être d'une aide précieuse pour résoudre nos conflits intérieurs, éliminer certaines tensions émotionnelles, relever des défis, surmonter les épreuves de la vie, les crises d'angoisse, aller de l'avant, retrouver confiance en nous, vaincre nos peurs, nous ouvrir aux autres, retrouver notre joie de vivre, un soutien contre les addictions (alcool, tabac…), affronter des changements dans notre vie…

En tant que conseillère, j'utilise les élixirs floraux du Dr Bach labellisés bio provenant du laboratoire DEVA, qui respecte le principe d'élaboration du Dr Bach. Je les emploie dans l'accompagnement de l'adulte, notamment pour la perte de poids, pour les personnes souffrant de dépressions, de stress, de manque de confiance ; chez les enfants pour les aider à s'endormir, à se concentrer davantage à l'école, en cas d'hypersensibilité…
Simple d'utilisation, un adulte peut prendre quelques gouttes 3 à 4 fois par jour. Ils peuvent être également utilisés en usage externe dans les crèmes de massages. Ces fleurs conviennent pour diverses situations et leurs effets peuvent se ressentir dès les premières prises.
À l'heure où notre société ne cesse de souffrir de maladies psychiques ou psychosomatiques, ces fleurs peuvent se révéler d'un soutien très précieux. Elles agissent en douceur, font immerger votre potentiel positif et font place à votre moi authentique. Elles vous fixent un rendez-vous avec vous-même. Vous aident à surmonter vos difficultés et vous invitent à faire jaillir en vous le meilleur de votre personnalité.

Et vous, que feriez-vous, si vous aviez la possibilité d'être votre propre rayon de soleil ? Aimeriez-vous vivre votre existence comme votre plus beau cadeau ? Souhaiteriez-vous d'une simple chrysalide devenir un magnifique papillon ?

Hélène Tronquart
Naturopathe

WEB : www.santbioreunion.com
MAIL : info.soinsbio@gmail.com
0262 41 64 01 - 0692 67 72 98

Présente au Salon du Bien-Etre
du 20 au 24 juin 2012
Parc des expositions de la Nordev,
Saint-Denis

FORMESSENCE

FORMATIONS EN MÉDECINES DOUCES

Formessence vous propose des formations, des conférences, des ateliers, toute l'année sur l'île de La Réunion, avec au programme des pointures venues du monde entier.

AU MOIS D'AOÛT 2012

Le docteur Martine Faure Alderson, de l'école de réflexologie plantaire Réflexe Thérapie Totale Faure Alderson (RTTFA). Médecin ostéopathe, homéopathe, réflexologue, naturopathe, acupuncteur, elle enseigne et donne des conférences dans le monde entier dont les Etats-Unis, le Canada, l'Australie et l'Europe.

FORMATION DE BASE
en Réflexologie Thérapie Totale
du 13 au 16 août et du 18 au 21 août 2012.
Cette formation s'adresse aux professionnels de santé ou aux particuliers souhaitant acquérir une technique de travail sur le corps, débouchant sur une pratique professionnelle.
Afin d'obtenir le certificat de fin d'études de l'école RTTFA de Paris, l'étudiant doit avoir terminé le QCM théorique et l'évaluation pratique ainsi que les deux cas cliniques (éligible au DIF, et dans le cadre de la formation continue).

FORMATION AVANCÉE
en Réflexologie Cranio Sacré
du 23 au 27 août 2012
Pour obtenir le diplôme post-gradué en Réflexologie cranio-sacré (RCS), il est obligatoire de faire au préalable la formation de base, suivie des 5 jours de cours avancés (soit l'un après l'autre, soit avec la coupure de 6 mois entre les deux)

AU MOIS D'OCTOBRE ET NOVEMBRE 2012

Conférences et ateliers avec Jacques Martel, auteur de plusieurs ouvrages dont le best-seller « le Dictionnaire des malaises et des maladies » vendu à plus de 250 000 exemplaires. Formateur et conférencier de renommée internationale, il est aussi l'auteur de « les 5 étapes pour parvenir à la guérison » et « le Pouvoir des mots qui libèrent »
Ti'Chouchou vous en reparle et vous informe dans le prochain numéro, à ne pas rater !

Pour tous renseignements et inscriptions :
FORMESSENCE, 13, rue Joseph Fontaine,
97429 Petite-Ile, La Réunion.
TÉL. : 0262 37 18 39
MAIL : info@formessence.re
WEB : www.formessence.re

Le nouveau restaurant à tendance bio vient d'ouvrir ses portes à Saint-Gilles-les-Bains, près de la place du marché.

Laurence et Nadia nous reçoivent sur leur belle terrasse ombragée et paisible. À toute heure de la journée, vous pourrez déguster :

Pour le déjeuner, des petits plats mitonnés, concoctés à base de produits frais bio ou de l'agriculture raisonnée. La carte varie chaque semaine, afin de faire profiter les gourmets des différentes saveurs des produits de saison et des recettes créatives de Catherine, originales, sucrées salées, agrémentées de fleurs comestibles qui donnent une touche de couleur et d'originalité, un goût venu d'ailleurs.

le Natur'elle
Restaurant • Pâtisseries & Chocolats • Salon de Thé & Glacier

DU NATUREL DANS L'ASSIETTE

Une cuisine goûteuse, généreuse et de qualité
- Risotto de camarons au lait de coco entièrement bio, verrines de potage frais de lentilles de Cilaos en accompagnement de certains plats.
- Bouillabaisse à base d'assortiments de poissons et crustacés péi, pommes de terre, toast à l'aïoli.
- En désert : le « pavé au chocolat » spécial maison, servi avec une sauce caramel au beurre salé, un délice.

Dans l'après-midi, dégustation de pâtisseries et macarons élaborés par le chef de l'enseigne Ô' Macaron à Saint-Leu, le tout servi avec des thés bio et équitables de grande qualité, venus du monde entier. Avis aux amateurs ! Et aussi : des glaces ou sorbets de fabrication artisanale. De quoi passer un très bon moment.

Ti'Chouchou vous recommande cet endroit : c'est bon, l'accueil est chaleureux et le service est soigné.

NATUR'ELLE
Place Paul Julius Bénard, Saint-Gilles-les-Bains
Ouvert du mardi au samedi de 8 h à 18 h et le soir le vendredi et le samedi.
Réservation : **0262 332 109 / 0692 773 984**
e-mail : lenaturelle@gmail.com, Facebook : www.facebook.com/restaurant.lenaturelle

UNE SOLUTION À LA SURCHARGE PONDÉRALE

Selon l'Observatoire régional de la santé, « à La Réunion, l'obésité et le surpoids sont en constante progression.

Outre son fort retentissement sur le bien-être social des individus, l'obésité est une maladie qui augmente le risque relatif de mortalité, de diabète de type 2, de résistance à l'insuline, de pathologies biliaires, de maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, maladies coronariennes, accidents cérébro-vasculaires), de certains cancers (sein, utérus, côlon, notamment), ainsi que de difficultés respiratoires, d'arthrose... »

Si nous percevons sans équivoque qu'une alimentation déséquilibrée entraîne des conséquences néfastes pour notre santé, pour la grande majorité, bien s'alimenter est devenu un véritable casse-tête. Généralement, les individus s'alimentent selon leurs croyances, leur culture, les habitudes alimentaires acquises lors de l'enfance, ce qu'ils pensent connaître des besoins alimentaires du corps humain... et selon les produits en vogue proposés dans les grandes surfaces et vantés par la publicité.

« Que ton aliment soit ton unique médicament »

La célèbre formule d'Hippocrate est plus que jamais d'actualité. Afin de fortifier ou de restaurer notre santé, il est essentiel de revoir les lois fondamentales de la nutrition humaine et de rectifier nos habitudes alimentaires. D'un point de vue purement biologique, nous sommes constitués d'un ensemble de cellules (1014, soit cent mille milliards !). À chaque instant, nous les nourrissons à partir de l'air que nous respirons, de l'eau que nous buvons et des

nutriments que nous trouvons dans les aliments que nous mangeons. Il est possible et souhaitable de trouver un équilibre dynamique permettant de vivre sans surcharger votre organisme, en privilégiant une alimentation vivante et créative.

Il ne s'agit pas de s'enfermer dans un nouveau régime et de suivre aveuglément des règles strictes, mais plutôt de découvrir une nouvelle façon de s'alimenter en conscience. À l'écoute des besoins et des messages du corps, de son bien-être, nous ajustons notre régime pour maintenir un état de santé optimale.

QUATRE RÈGLES D'OR POUR UNE ALIMENTATION SANTÉ OPTIMALE

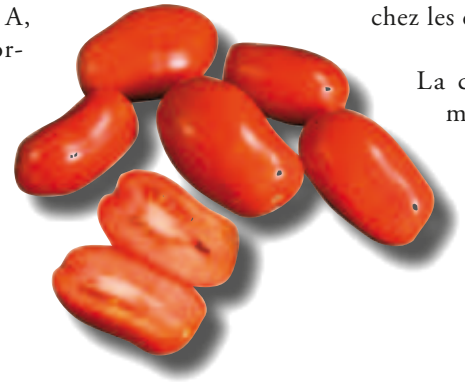
1 - Se nourrir de produits simples et naturels, non transformés et non raffinés

Lorsqu'on recherche une alimentation optimale, la qualité des produits est primordiale. Les aliments choisis seront cultivés selon les règles de l'agriculture biologique, biodynamique ou de la permaculture, et seront exempts de produits chimiques tels que les additifs, colorants de synthèse, épaississants, exhausteurs de goût, édulcorants, conservateurs, gélifiants, antioxygènes, émulsifiants, stabilisants, arômes de synthèse, pesticides, insecticides, herbicides, fongicides, engrais chimiques, perturbateurs endocriniens chimiques (Bisphénol A, phtalates, dioxines), hormones, antibiotiques... présents dans les produits issus de l'industrie agroalimentaire. Autant de produits qui améliorent le profit des industriels, mais nuisent à la santé du consommateur.

2 - Privilégier les aliments d'origine végétale

Riches en fibres, vitamines, oligo-éléments, protéines, glucides, lipides, pigments, antioxydants... les végétaux sains sont parfaitement adaptés à l'alimentation humaine. Feuilles, racines, fruits frais ou secs trempés, graines germées ou trempées, jeunes pousses, apportent tous les nutriments essentiels au maintien d'une santé optimale. Les algues de mer, d'eau douce et micro-algues ont la part belle.

Un intérêt tout particulier pour la spiruline, micro-algue bleue spiralée, particulièrement efficace pour réguler l'appétit. Son effet coupe-faim a été mis en évidence chez des patients atteints d'obésité. On lui attribue également une action favorable sur la baisse du cholestérol sanguin, ainsi que la capacité de contrôler le taux glycolipidique chez les diabétiques.



La consommation d'aliments d'origine animale (viandes, oeufs, lait, yaourt, beurre, crème, fromages) doit rester exceptionnelle et

3 - Une alimentation « vivante », c'est-à-dire fraîche et crue à 80 %

Pour bénéficier de toutes leurs qualités nutritionnelles et jouir d'une bonne santé, il est essentiel de manger « vivant ». Les végétaux doivent être consommés quelques heures après la cueillette, l'idéal étant de les cultiver soi-même ou d'acheter des produits issus de culture biologique locale et de les consommer crus.

En effet, la cuisson réduit la valeur nutritionnelle des aliments en détruisant une grande partie des nutriments : une partie des vitamines, tous les enzymes, les minéraux chélatés, les acides nucléiques et la chlorophylle. Cela mène à diverses carences que nous tentons de compenser en mangeant de grandes quantités, produisant un surcroît de travail pour les organes de digestion et d'élimination. L'accumulation des excédents non métabolisés conduit à la surcharge pondérale, aux maladies ou encore au vieillissement prématuré avec perte de vitalité. De plus, la cuisson fait apparaître des composés secondaires, appelés molécules de Maillard potentiellement cancérigènes. À cela s'ajoute le risque d'ingérer des particules issues de l'ustensile de cuisson, potentiellement dangereuses pour notre santé (attention particulièrement aux ustensiles en Téflon, émaillés ou en aluminium). Après un repas essentiellement composé d'aliments cuits, notre système immunitaire réagit par une forte augmentation des globules blancs (leucocytose postprandiale), comme

il le ferait en cas d'infection ou d'ingestion de poison. Par contre, ce phénomène ne se produit pas si la diète contient au moins 80 % d'aliments crus. De même, l'augmentation des leucocytes sera moindre si le repas débute par une bonne assiette de crudités. Pour demeurer de bons vivants, cuisinons, ou plutôt «crusinons», intelligemment. Les graines germées et les jeunes pousses, particulièrement riches en enzymes, sont des aides précieuses à la digestion et à toutes les fonctions de l'organisme. Très peu coûteuses, elles se cultivent très facilement à la maison. Vous pouvez également cultiver des fines herbes dans des pots ou des jardinières sur une terrasse.

Références

L'Alimentation ou la troisième médecine
Dr Jean Seignalet (collection Ecologie Humaine, éditions F-X de Guilbert.

L'Alimentation vivante pour votre santé
Dr. Christian Tal Schaller (éditions Lanore).

Spiruline, l'algue bleue de santé et de prévention
Dr Jean-Louis Vidalo (éditions Dauphin)

4 - Ralentir, se détendre, manger peu, en conscience et surtout mastiquer

Une étude menée sur 2 500 femmes âgées de 40 à 50 ans montre que l'excès de poids est favorisé par la rapidité de la prise des repas. Il est intéressant de remarquer que l'aire cérébrale qui contrôle la satiété est juxtaposée à celle de l'anxiété, et le lien entre l'anxiété et les comportements alimentaires est connu de tous.

Il faut manger seulement lorsqu'on a faim et s'arrêter dès que la sensation de satiété apparaît. Toutes les populations chez qui on observe une grande longévité et une bonne santé ont en commun le fait de manger peu. Mastiquer et prendre son temps pour manger, voilà un conseil qui pourrait s'avérer utile pour tous ceux qui veulent retrouver leur poids idéal et leur vitalité. Suivons le conseil de Gandhi qui disait : « Vous devez mâcher vos boissons et boire vos aliments.

En conclusion, il vous est demandé de ne rien croire de ce qui est écrit, mais d'expérimenter honnêtement quelques semaines et d'écouter votre corps : il ne vous mentira pas.

Dr Marie-France Lartigue
0692 43 96 81

Photo : Patricia Hoel

MAISON DU PHOTOVOLTAÎQUE

***Votre motivation est désormais tournée vers* L'AUTONOMIE.**
Consommer votre propre énergie ?
Celle que vous venez de produire ?
Devenir un consom'acteur ?

Couvrir de manière autonome ses besoins en électricité est un geste citoyen pour la planète qui permet de préserver l'environnement. C'est aussi la possibilité de dire adieu à sa facture EDF ! Ainsi qu'aux nuissances des déconnections et délestages !

Le principe est simple : les capteurs photovoltaïques captent l'énergie du soleil et la transforment en électricité. L'électricité produite est ensuite stockée dans des batteries puis tranformée en courant alternatif 220 volts grâce à un onduleur. Que vous soyez sur un site ISOLÉ (absence du réseau EDF) ou bien sur un site CONNECTÉ (maison raccordée au réseau EDF).

Que vous souhaitiez équiper un petit chalet ou plusieurs maisons, chaque pose de panneaux photovoltaïques déclenchera une étude et un devis gratuit. Du sur-mesure, selon vos besoins, destiné aux entreprises, particuliers et agriculteurs. Pas de revente de la production d'énergie, il s'agit simplement d'investir pour devenir « indépendant » (totalement ou partiellement), une autre démarche. Le matériel est allemand et suisse, garanti et très fiable, mis en place par des professionnels.

La Maison du photovoltaïque est aussi dans un engagement solidaire : toutes les dix centrales commercialisées, elle offre à une famille dans le besoin énergétique une centrale pouvant faire fonctionner, par exemple, un petit réfrigérateur, quelques lumières, une télévision et une radio.

Appelez Franck de la part de « Ti'Chouchou » pour toutes vos questions sur ce sujet. C'est un passionné, fort sympathique de surcroît.

LA MAISON DU PHOTOVOLTAÏQUE
1, impasse Henri Madoré
ZI Les Sables
97427 Étang-Salé
0262 10 06 22

LE GAZON DES MASCAREIGNES

Le gazon endémique des Mascareignes économise l'eau et les coûts d'entretien

Découvert dans le sud sauvage, ce gazon endémique des Mascareignes croît naturellement à la Réunion, dans certaines îles de la zone et en Indonésie. Sa particularité est de posséder un système racinaire rhizomateux qui ne produit pas de stolons, mais se développe sur 20 cm de profondeur en sous-sol. Sa pousse est très lente, et s'interrompt en cas de sécheresse, mais le gazon ne dépérit pas car il conserve sa vitalité racinaire. La feuille est très fine, ce qui en fait un parfait gazon d'ornement, économe en arrosage et qui demande très peu de tonte. Stéphane Lacroix, pour Sapef Paysages, du groupe réunionnais Fages, a dirigé les recherches pour la production commerciale du gazon des Mascareignes. Il faut deux ans pour produire une plaque de gazon, car il ne produit pas de graines et doit se développer à propre rythme de croissance. Soumis à une batterie de tests, il a prouvé sa résistance à la sécheresse prolongée et à des altitudes variées. Vendu en jardinerie depuis septembre 2011, il connaît un succès important, même si son prix d'achat est supérieur aux gazons courants. Le prix de détail est actuellement de 27 euros par mètre carré, étant vendu en plaques. Il s'en vend déjà 300 m² par mois à la Réunion. Le prix de revient de son entretien est d'environ 2,68 euros du m², au lieu de 10 euros pour un gazon commun. Côté arrosage, il permet une économie de 3 mm d'eau par jour, ce qui revient à 87 euros par an pour 100 m² de gazon. « L'investissement est amorti en quatre ans seulement, précise Stéphane Lacroix. C'est un gazon à feuille très fine, ce qui lui donne un meilleur rendement en photosynthèse. Il transpire moins, et n'ouvre ses stomates que la nuit, retenant davantage son eau. » Très souple et très doux, malgré sa robustesse, il convient à tous les usages et ne craint pas d'être laissé sans soin pendant une période prolongée. Le gazon des Mascareignes garnit des espaces verts du nouveau lycée de Saint-Benoît et de la cité Rose des Vents, au Port.

NOUVEAU À LA RÉUNION

Pépinière du Théâtre - 0262 24 37 40
Chemin La Vanille Grand Fond
97434 Saint Gilles les Bains

Lagon… je vous aime

Si la forêt est notre poumon vert, le lagon en est le poumon bleu.

Les coraux n'occupent que 1% de la surface de nos océans. Nos lagon abrite 4 000 espèces de poissons et près de 1 000 espèces de coraux durs.

Au-delà d'un aspect purement esthétique et touristique, le lagon a pour fonction de nous protéger des assauts de l'océan. Il est aussi le protecteur d'une incroyable faune, à l'abri de ses prédateurs dans ces récifs. Les débris des coraux usés par la mer, ainsi que les squelettes d'oursins, d'éponges et de coquillages, constituent le sable de nos plages. Mais les lagons de La Réunion vont mal, on craint même leur disparition d'ici quelques décennies. En dehors de quelques gros ensembles de coraux qui demeurent, qui n'a pas remarqué ce sol sableux de l'Hermitage, de Trou d'Eau ou encore de Saint Leu, jonché de cadavres coralliens gris, parsemé de-ci, de-là d'énormes concombres de mer, signe de pollution importante ?

Alors, comment ça marche un lagon ? :

Le lagon, c'est une mécanique bien huilée : comme un corps humain où chaque organe a son importance et sa place, le récif corallien a sa petite organisation qui supporte difficilement, voire mortellement les petits changements. Le corail n'est pas un végétal, mais un animal. C'est d'abord un polype, issu de la transformation d'une larve, elle-même issue d'un des milliards d'œufs pondus par les polypes adultes. Ce polype est un animal mou qui va se poser sur un rocher et construire son squelette. Dès qu'il s'installe, le polype crée un autre polype, qui lui fera de même, etc., et en route pour la colonisation du rocher. C'est la naissance d'un corail.

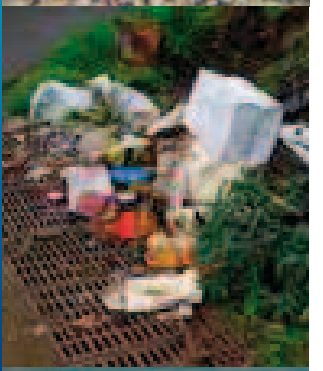
Au départ, les colonies se forment par-ci, par-là, puis elles se multiplient, les unes collées aux autres (Cap La Houssaye) ou elles s'entassent et forment une plate-forme (Saint-Leu). Le récif s'interrompt à certains endroits : ce sont les passes, qui correspondent aux débouchés des ravines. Les eaux des ravines étant douces et sales, le corail meurt à l'endroit où elles se concentrent et se jettent dans l'océan. Les colonies coralliennes prennent des formes très diverses et sont parfois confondues par les baigneurs avec des rochers.

Mais pourquoi le lagon de La Réunion se détériore-t-il ?

En dehors de causes naturelles telles que les cyclones, les raisons sont nombreuses et ne se cantonnent pas au littoral. Les coraux sont très sensibles à tout changement de pH, de température et de salinité de l'eau. Les eaux de pluie drainent vers le lagon les eaux usées qui, trop importantes pour être traitées par certaines stations d'épuration, sont rejetées dans les ravines. Ces mêmes ravines, qui sont trop souvent prises pour des décharges où l'on peut voir aussi bien de l'électroménager, des batteries, que des carcasses de voitures ou encore des meubles! Certaines constructions en bord de mer rejettent leurs eaux usées directement dans le lagon, et l'eau de leur piscine sur le sable. La déforestation aussi joue un rôle : les arbres permettent par leurs racines de retenir la terre. Lors des fortes pluies, les coulées de boue ne sont plus freinées, atteignent le lagon et tuent le corail. Les engrais et pesticides, utilisés massivement, se retrouvent eux aussi drainés vers le lagon. C'est pourquoi une agriculture biologique participe à la protection de notre environnement. Il y a quelques décennies, nos lagons étaient profonds de 2 mètres. Aujourd'hui, la profondeur moyenne est de 1,20 mètre. Pourquoi ? Par souci d'esthétique et de confort, les coraux sont retirés par les restaurateurs sur certaines plages. Sans débris de coraux, plus de plage. Le sable n'étant plus retenu, il glisse et remplit le lagon à chaque houle ou épisode venteux, asphyxiant la formation de coraux et la vie des autres animaux.

Et puis, bien sûr, nous sommes aussi directement responsables de la détérioration du lagon par notre fréquentation croissante et parfois inconsciente de nos sites balnéaires.

DES SOLUTIONS
à la portée de tous



D'abord, il faut éviter de marcher dans le lagon et privilégier la nage. Les palmes ont un côté ludique et permettent un moindre effort. Si vous souhaitez faire une pause, poser les pieds ou les palmes délicatement sur une surface sableuse. Il ne faut pas monter sur les coraux, ce ne sont pas des rochers et le moindre choc les brise. Il ne faut pas non plus cueillir du corail, vivant ou mort : d'accord, c'est joli, mais il sert de refuge aux petits animaux et constituera notre sable de demain. N'oubliez pas qu'à votre échelle, cela semble dérisoire, mais si chaque habitant et chaque touriste emportent un bout de corail, nos plages disparaîtront en très peu de temps.

Les bornes jaunes marquent le commencement de la réserve, qu'il ne faut pas franchir pour la préserver.

Dans la mesure du possible, évitez la crème solaire avant de vous baigner, privilégiez la baignade du matin ou de fin d'après-midi. Si vous ne pouvez pas faire autrement, choisissez une crème minérale ou bio afin de réduire l'impact sur le corail.

Nous sommes de plus en plus nombreux, aussi bien habitants que touristes. C'est pourquoi il est nécessaire de respecter certaines règles afin de pouvoir préserver notre lagon. Ce ne sont pas des contraintes, mais plutôt des solutions simples, à la portée de tous.

Emmanuelle BANSE

Suite à notre article dans Ti'Chouchou n° 3 sur les coraux et pour répondre à vos demandes, la gamme de crèmes solaires EVOA est la seule gamme au monde dont la neutralité sur le corail et sur le milieu marin a été prouvée scientifiquement.

Toute la gamme est fabriquée 100 % en France (aussi bien le contenant que le contenu). Partenaire du programme 1 % pour la planète, EVOA contribue activement à la préservation de la biodiversité en attribuant une partie du produit de ses ventes à des actions de repeuplement des massifs coralliens. La marque est labellisée « bio earth durable ». Tous les produits de la gamme sont testés dermatologiquement, garantis sans parabène, sans nanoparticule et sans conservateur.

Édouard Thouvenot en est le fondateur. Sa passion du surf à travers le monde débouche sur une prise de conscience de l'état des coraux après lecture d'une étude du professeur Roberto Danovaro. (université d'Ancône, Italie)

Nous avons la chance que la marque EVOA soit distribuée à La Réunion

Disponible dans les magasins bio, pharmacies, hôtels, boutiques de surf.

evoa

Contact : David Bourret, QUANTUM99,
info@quantum.re, tél. : 0262 37 18 39.

Artisan d'art créateur sous la marque déposée Miss Tortue

(non pas qu'elle travaille les écailles de tortue, mais tout simplement parce qu'elle les aime).

Marie-Frédérique
0692 47 87 36
Boutique au centre de Cilaos
rue du père Boiteau,
place du marché couvert,
97413 Cilaos

Marie-Frédérique est le premier artisan dans l'île à travailler les **écailles de poisson**. Troisième prix au Trophée des arts et métiers en août 2011, sa boutique et son atelier sont à Cilaos, et vivre dans le cirque est en parfaite adéquation avec le respect de l'environnement et le recyclage qu'elle fait des écailles de poisson.

Elle fait subir plusieurs traitements aux écailles pour les rendre très résistantes et utilise uniquement des teintures biologiques. Mélanges de la terre et de la mer, ses créations sont porteuses d'un message : notre île est riche, belle et unique.
Elle crée également des chapeaux et des sacs avec des chutes de tissu.
Elle a participé aux Journées européennes des métiers d'art au mois de mars 2012 avec succès.

ÉCAILLE DE POISSONS ?

réflexologie

BIEN ÊTRE & HARMONIE

Mylène CREY, diplômée de l'Institut international de réflexologie.

Qu'est-ce que la réflexologie : une méthode naturelle ancestrale originaire de Chine, du Tibet, de l'Inde et d'Égypte, un outil clef utilisé depuis plus de 4 000 ans.

C'est une thérapie douce qui s'exerce sur les pieds, les mains, et sur tout le corps aussi. La plus connue étant la réflexologie plantaire. Il existe des zones correspondantes à chacun de nos organes, donc cette technique nécessite une bonne connaissance d'anatomie et de physiologie. Elle associe des mouvements de digipuncture, d'effleurage, de rotation, de pétrissage, d'étirement. Ce n'est pas un massage. Le fait de stimuler ces zones ou ces points permet de mobiliser l'énergie vitale. Cette méthode prend en compte la globalité de l'individu : mentale, physique, émotionnelle. Son principe vise à mobiliser les processus d'autoguérison du corps. Elle permet de relâcher les tensions, d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, elle libère du stress et de la fatigue, aide le corps à retrouver son équilibre de façon naturelle. C'est une technique complémentaire qui ne remplace pas la médecine allopathique. Elle s'adresse à tout le monde, enfants, adultes, femmes enceintes.

Mylène CREY
Tél. : 0692 762 765
MAIL: reymylene@hotmail.com

Elle vous reçoit sur RDV et vous propose un soin personnalisé. Son cabinet est situé aux Avirons, elle se déplace aussi à domicile. Mylène pratique aussi la P.B.A. (psycho-bio-acupressure), diplômée niveau 5 de cette technique d'acupressure qui permet de libérer les blocages du corps dans son intégralité.

Art-thérapie

EXPLOITER SON POTENTIEL

Discipline du paramédical et sous autorité médicale, l'Art-thérapie en orientant le pouvoir propre de l'Art permet d'accéder à la santé des personnes et d'interférer sur la qualité de celle-ci.

L'Art-thérapie consiste à « exploiter le potentiel artistique des personnes dans une visée humanitaire et thérapeutique ». L'art anime autant les capacités spirituelles comme la confiance, l'estime et l'affirmation de soi, que les capacités physiques comme les ressentis, la structure et la poussée corporelle pour pouvoir, vouloir et oser exprimer ses émotions, soit en disant, soit en ressentant qu'une œuvre est belle, bien faite et que l'on veut la revoir ou retrouver un bon moment. Lorsque cette autonomie émotionnelle est réalisée, l'Art-thérapie a joué son rôle paramédical. Ainsi l'Art-thérapie s'adresse à toutes personnes ayant des déficits physiques, psychiques ou bien socio-relationnels.

Plasticienne, photographe de formation et danseuse, j'ai obtenu le diplôme du D.U. d'Art-thérapie de la Faculté de Médecine de Grenoble et de l'A.F.R.A.T.A.P.E.M. Spécialisée dans la prise en charge des personnes en condition d'autisme, je propose des ateliers d'Art-thérapie à dominante arts plastiques, photographie et danse dans différents lieux d'interventions : milieu médical, social, scolaire, association et à domicile. Les ateliers ont pour but de réenclencher et de développer les processus d'expression, de relation et de communication au sein d'un espace de plaisir et de bien-être.

Un espace qui facilite l'expression et qui invite à l'exploration plastique, expérimentale, sans contrainte de savoir-faire. La stratégie étant d'exploiter de manière éducative, ludique et socialisante l'activité artistique inscrite dans un projet de soin personnalisé avec des objectifs précis selon un protocole bien établi.
Le choix de la technique se fait principalement par la personne sur la proposition de l'Art-thérapeute en fonction des goûts, du style et de la sensibilité de celle-ci, afin de valoriser sa personnalité et son individualité. Rendre la personne auteur et acteur de son projet en valorisant sa partie saine

Mathilde RAMAY : Tél.: 0692.24.96.13. Mail : t.ramay@orange.fr

à Saint-Leu
Stage de clown
avec **TOMATO**

Notre monde actuel en mutation est actuellement en marche vers de grands changements au niveau de la pensée et des énergies. La personne humaine peut par ce fait se retrouver dans un cycle sérieux de questionnements, voire de ralentissement. Que peut-on y faire ? Le mieux est de s'en réjouir. Pour cela, je vous propose un stage de clown avec au programme une formation pratique simplifiée. Le stage de clown est l'acte de réunir la nature du clown dans le jeu vitalisant du rire.

Tomato au
0692 88 51 07

DELICIOUS

VANILLA

La production Réunionnaise de vanille se refait une belle santé,

tout en mettant le cap sur des niches innovantes comme le bio et les produits cosmétiques. Les années noires de la vanille « made in Réunion » appartiennent désormais au passé. On peut en être convaincu au vu de l'enthousiasme et la volonté des adhérents de Provanille. Cette structure, qui regroupe 120 producteurs, a effectivement pris possession du site historique de la coopérative de vanille, à Bras-Panon, en 2011, pour relancer une filière bien mal en point du fait de problèmes de conditions de culture, de rentabilité et de débouchés…

«Il n'était pas question de laisser disparaître une culture patrimoniale comme la vanille»,

comme le souligne Jimmy Péribé, le jeune directeur de Provanille.

« Notre ambition est de doubler la production pour atteindre rapidement 8 à 10 tonnes de vanille verte, contre 4 actuellement ».

Une tonne en bio

Provanille envisage également de diversifier les débouchés pour occuper plusieurs segments, dont le bio. L'objectif est d'atteindre 30 hectares cultivés principalement en sous bois, sur des concessions ONF, pour récolter 1 tonne de vanille verte bio. « Il n'y a pas plus bio que la vanille cultivée en forêt, sans engrais et pesticides », assure Jimmy Péribé. Le mode de production en sous-bois existe depuis l'introduction de la vanille sur notre île et reste encore dominant, aujourd'hui : sur des communes comme Sainte-Rose et Saint-Philippe, qui comptent le plus grand nombre de producteurs de vanille, 80 % des planteurs cultivent la vanille de façon traditionnelle et naturelle. Il est donc tout à fait naturel que la vanille

Réunion prenne le virage du bio. A terme, ce projet concernera une quinzaine de producteurs, respectant le strict cahier des charges d'une production biologique et donc dûment labellisés AB. Déjà, six d'entre eux ont ouvert la voie et ont reçu, en marge de la 36e foire de Bras Panon, leur certification AB des mains du maire de Sainte-Rose, du maire de Bras-Panon et du président de la Chambre d'Agriculture. L'autre grande innovation pour la filière vanille « péï » est le lancement d'une gamme de produits cosmétiques, baptisée « Delicious vanilla ». C'est toute une ligne de produits, allant des soins pour le corps au gel douche, qui a été développée sous la responsabilité d'une jeune scientifique, Héloïse Patiama, à partir de la vanille de la Réunion et d'autres produits naturels de la région. La filière de production de vanille se refait ainsi un bien beau lifting. « Nous voulons faire émerger une vanille Bourbon réunionnaise, à travers l'obtention du label IGP (Identité géographique contrôlée). Cette certification a l'avantage de mettre en valeur l'origine du produit et le savoir-faire des producteurs réunionnais », précise Jimmy Péribé.

Hervé Cailleaux

IGP

(Identité géographique contrôlée)

Repères…

Originaire du Mexique, la vanille a été introduite à la Réunion en 1819. Et c'est sur notre île que la vanille a gagné son statut de production agricole grâce à Edmond Albius, jeune esclave natif de Sainte-Suzanne qui a mis au point en 1841 le procédé de fécondation encore utilisé aujourd'hui, tandis que des producteurs originaires de Saint-André – Ernest Loupy et Davis de Floris – mettaient au point quelques années plus tard le procédé de transformation (mortification, étuvage, séchage des gousses).

.

La production de vanille nécessite un climat chaud et humide, un support d'accrochage et de l'ombre.

Trois techniques de cultures existent à la Réunion, de l'extensif à l'intensif :

En sous-bois, en utilisant les troncs des arbres comme supports

Plein champ, en culture intercalaire ; par exemple entre des cannes à sucre

Sous ombrière, qui permet de doser le soleil (50 à 60 % d'ombrage) et sur des supports en bois

Lors du dernier recensement agricole, 187 ha de vanille ont été recensés, répartis sur 109 exploitations, principalement situées sur les côtes Est et Sud, depuis Sainte-Suzanne jusqu'à Saint-Joseph. Les communes de Sainte-Rose et de Saint-Philippe concentrent 93 % des surfaces et 71 % des exploitations.

made in italy
TRAINER
DOG & CAT WELLNESS
La ligne de produit Superpremium Natural Trainer contient de la viande fraîche.
Trainer utilise des ingrédients fonctionnels d'origines naturels avec d'importantes propriétés bénéfiques pour la santé.
(Graines de lin, pomme, spirulines…)
Sans colorants ni conservateur ni arômes artificiels.
Pour connaître votre revendeur le plus proche: www.premion-ol.com
ou 0262 43 92 57
les amis des amis
n'expérimentent pas sur les animaux
New!
Personal TRAINER
Natural TRAINER
www.novafoods.fr

L'OSTÉOPATHIE
AQUATIQUE

L'ostéopathie aquatique est née à Perpignan dans les années 1980 avec Bernard Darraillans qui a adapté son expérience de la kinésithérapie en piscine à l'ostéopathie. Deux ostéopathes canadiens, Michel Dufresne et Marie Panier, ont suivi son enseignement et ont réalisé la première étude sur le sujet pour prouver l'efficacité de cette pratique de l'ostéopathie « Apport de l'ostéopathie aquatique à la rééducation de patients opérés d'une rupture du sus-épineux », a été réalisé à partir de données recueillies dans l›hôpital national de Saint-Maurice (94), l›institut Robert Merle d›Aubigné à Valenton (94) et le centre de rééducation motrice et fonctionnelle du Finosello à Ajaccio (Corse).
Aujourd'hui, une ostéopathe réunionnaise, Samira BENHAMIDA, a reçu sa formation à Aix-Les-Bains l'année passée et depuis pratique cette discipline

dans une balnéothérapie à Bois d'Olive à Saint-Pierre. Le saviez-vous ? Le corps est constitué de plus de 80 % d'eau. Une séance d'ostéopathie dans l'eau met votre corps dans un de ses éléments biologiques. Cette fluidité liquidienne permet de soigner toutes les douleurs chroniques ou aiguës, des douleurs musculo-squelettiques (tendinites, torticolis, mal de dos, douleurs articulaires, etc.), les troubles digestifs et circulatoires et surtout le stress. Le stress, le grand mal du siècle… Plongé dans une eau chaude, cela permet au corps de conserver plus de 10 %de son énergie tout en étant détendu. Une vraie séance de bien-être et de traitement. En France , on compte trois cabinets qui pratiquent cette technique, dont celui de La Réunion.

Tous les ostéopathes de l'île de la Réunion possédant un numéro ADELI sont issus d'une formation 5 ans +une année de mémoire. (un total de 6 années d'étude) même les masseur kinésithérapeutes pratiquant honorablement l'ostéopathie. Depuis le 8 juillet 2009, cinq établissements du Réseau des Grandes Écoles d'Ostéopathie (CEESO Paris et Lyon, CIDO Saint Etienne, COP Marseille et IdHÉO Nantes) ont reçu l'homologation de leur diplôme auprès du Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) ce qui correspond à un Master II. Ces ostéopathes nouvellement diplômés peuvent avoir l'appellation de DO TNO qui est l'équivalent du titre DO (diplômé en ostéopathie) classique.

Samira BENHAMIDA
Ostéopathe D.O - Déléguée Régionale du SFDO
Centre Médical Terrain Fleury
16, rue Hubert Delisle - 97430LE TAMPON
L'île de la Réunion - Tél: 06.92.57.59.79.

LE GLUTEN

Fatigue, lourdeurs, mauvais sommeil, résistance du corps à la perte de poids ?

Une alimentation trop riche en gluten, que nous retrouvons dans le pain, les pâtisseries, les biscuits, pourrait entraîner plusieurs de nos maux quotidiens.

Il semblerait en effet qu'à ce jour 1 % de la population soit atteinte de la maladie coeliaque, une maladie génétique rendant la digestion du gluten impossible (selon certaines études, 9 personnes sur 10 atteintes de la maladie l'ignoreraient). Elle peut apparaître à tout âge, se caractérise par des ballonnements douloureux, une fatigue chronique, des troubles articulaires, de l'eczéma, de l'anxiété. Entraînant la disparition des petits replis de la paroi intestinale, les nutriments indispensables tels que le calcium, le fer, les protéines, les vitamines ne sont plus absorbés, des carences surviennent et entraînent petit à petit fatigue,

Le gluten est une protéine contenue dans le blé, l'orge, le seigle, l'avoine, le kamut et l'épeautre. Il donne une texture moelleuse aux pains et aux autres produits de la boulangerie. Il permet aux ingrédients de bien se lier ensemble. Nous en trouvons dans les pâtes, les pizzas, les biscuits, les pâtisseries, mais aussi dans les terrines, les sauces, charcuteries et plats préparés. Le gluten est une colle et plus la protéine de blé s'est vue modifiée au cours des siècles, plus le gluten colle. L'agriculture intensive est donc la cause de ces problèmes.

Un Occidental consomme du gluten toute la journée, tous ses repas en contiennent. Notre organisme, saturé, ne sait plus que faire de cette colle qui entrave la bonne digestion de ce que nous mangeons, d'où la recrudescence de constipation et de diarrhée et nos organes d'élimination se retrouvent encrassés (nez bouché le matin, douleurs, mauvaise haleine, ballonnements, infections, allergies…).

Aujourd'hui , il semble que l'intolérance au gluten tende à se généraliser sans pour autant être une maladie coeliaque pour tout le monde.

À tout moment de la vie, nous pouvons devenir intolérants sans nous en rendre compte. Une prise de sang permet de mettre en évidence la présence des anticorps spécifiques de la maladie (antitransglutaminase). Dans ce cas, les médecins pratiquent une endoscopie ou des biopsies intestinales pour confirmer le diagnostic.

Il n'existe aucun traitement médicamenteux qui permette de guérir. Le régime sans gluten est à ce jour le seul et unique remède contre les maux provoqués par son intolérance. Nous devons donc exclure de notre alimentation les céréales toxiques sous toutes leurs formes : le pain, les pâtes, les viennoiseries, les gâteaux, les pizzas, le couscous, les hamburgers, adieu sauce soja, bière, veloutés, viandes hachées non pur bœuf, saucisses, bouillons cubes, sauces d'assaisonnement.

En enlevant ces produits nocifs de notre régime, nous laisserons la place à des aliments nutritifs comme les fruits, légumes, noix, légumineuses et protéines naturelles qui amélioreront notre santé. Les résultats de l'élimination du gluten de notre alimentation parleront d'eux-mêmes avec une meilleure condition de la peau, augmentation de l'énergie, moins de douleurs, perte de poids, meilleure digestion et fonctionnement du cerveau. Les résultats varient selon les personnes, mais presque tout le monde peut obtenir des bénéfices à supprimer le gluten de son menu.

PRODUITS CONTENANT DU GLUTEN

- Pain à base de farine de blé, pain complet au levain, pain de mie, pain de seigle, pain à base de kamut et d'épeautre
- Biscottes, toasts, viennoiseries, biscuits (apéritifs et sucrés), gâteaux, pain d'épices, muesli, flocons d'avoine, chocolat industriel, petits déjeuners instantanés
- Farine de blé, d'orge, d'avoine, d'épeautre, de kamut, chapelure
- Semoule de blé, vermicelle, pâtes, pizza, raviolis, gnocchis, cannellonis
- Galettes de seitan, de blé complet, galettes contenant des germes de blé, de l'orge, de l'avoine
- Viandes et poissons cuisinés, panés, en conserve, en sauce, en croûte, hamburgers

- Charcuterie (pâtés, saucisses, jambons industriels…)
- Crustacés et mollusques en sauce, quenelles
- Plats préparés en sauce, plats surgelés ou lyophilisés, légumes verts cuisinés (du traiteur ou surgelés), plats cuisinés à base de céréales contenant du gluten, crèmes de marron et de châtaigne en conserve et cuisinées
- Purées, potages et sauces (instantanés ou en boîte), sauces du traiteur faites à la farine de blé, sauce soya, sauce tamari, concentré de bouillon (en poudre, en cube), de tomate, mayonnaise en tube, vinaigrettes toutes prêtes, moutarde, mélanges d'herbes, épices en poudre, sel de céleri, curry, ail en poudre, poivres moulus
- Fromages à tartiner ou en cubes (crème de gruyère…)
- Confiseries industrielles (chewing-gum, dragées, nougats, pâtes de fruits), glaces et chocolat industriels, pâtisserie, crêpes et gaufres à la farine de froment, pâte surgelée ou en feuilles pour tartes, entremets instantanés, sucre glace, sucre vanillé, levure chimique, figues sèches, oléagineux enrobés et grillés à sec, chips aromatisés
- Poudres instantanées pour boissons
- Bières et panachés

INGRÉDIENTS AJOUTÉS CONTENANT DU GLUTEN À ÉLIMINER

Agents anti-agglomérants
Amidon de céréales interdites
Amidon modifié dont l'origine n'est pas précisée
Épaississants (produits allégés)
Extrait de malt
Liant protéinique végétal
Matières amylacées
Matières grasses allégées
Protéines végétales

Fanny

Bibliographie

Et si c'était le gluten ?
Philippe Barraqué
Sans gluten naturellement
Valerie Cupillard et Dr Jean Seignalet
130 recettes sans gluten
Sandrine Giacobetti, Claire Pinson et Christophe Dupont

Actualités | Actualité participative | Evénements | Guide pratique

PRESSECOLOGIE

http://ile-reunion.pressecologie.com

Pressecologie est un portail internet d'informations dédié à l'écologie et au développement durable sur l'île de La Réunion.

Ses rubriques :

Actualités
Actualité participative
Calendrier des événements
Guide pratique

Le développement durable est associé à la notion d'écologie. Il peut se définir ainsi : construire des schémas viables qui concilient les trois piliers - économique, social et écologique - sur lesquels reposent les activités humaines. Pressecologie souhaite ainsi mettre en évidence les acteurs locaux du développement durable. Prendre en considération les problématiques environnementales, suivre les évolutions de la société en matière d'écologie, décrypter les nouveaux projets est donc essentiel pour notre service de presse.

Nous permettons également aux internautes de participer à l'actualité du développement durable et de réagir aux articles publiés. Nos visiteurs auront ainsi l'occasion de publier des articles, informations, événements, photos, tribune libre… sur notre portail web. Un formulaire est mis à leur disposition dans notre rubrique "Participez".

En complément, au travers de notre guide pratique des acteurs et des initiatives locales, les lecteurs pourront trouver, si le cœur leur en dit, les moyens de passer à l'action et appliquer les principes de l'écologie au quotidien. Ti'Chouchou et Pressecologie sont solidaires et œuvrent pour la même cause. C'est pourquoi vous retrouverez Ti'Chouchou à télécharger sur le site de Pressecologie et de l'actualité de Pressecologie dans Ti'Chouchou.

Le site : ile-reunion.pressecologie.com

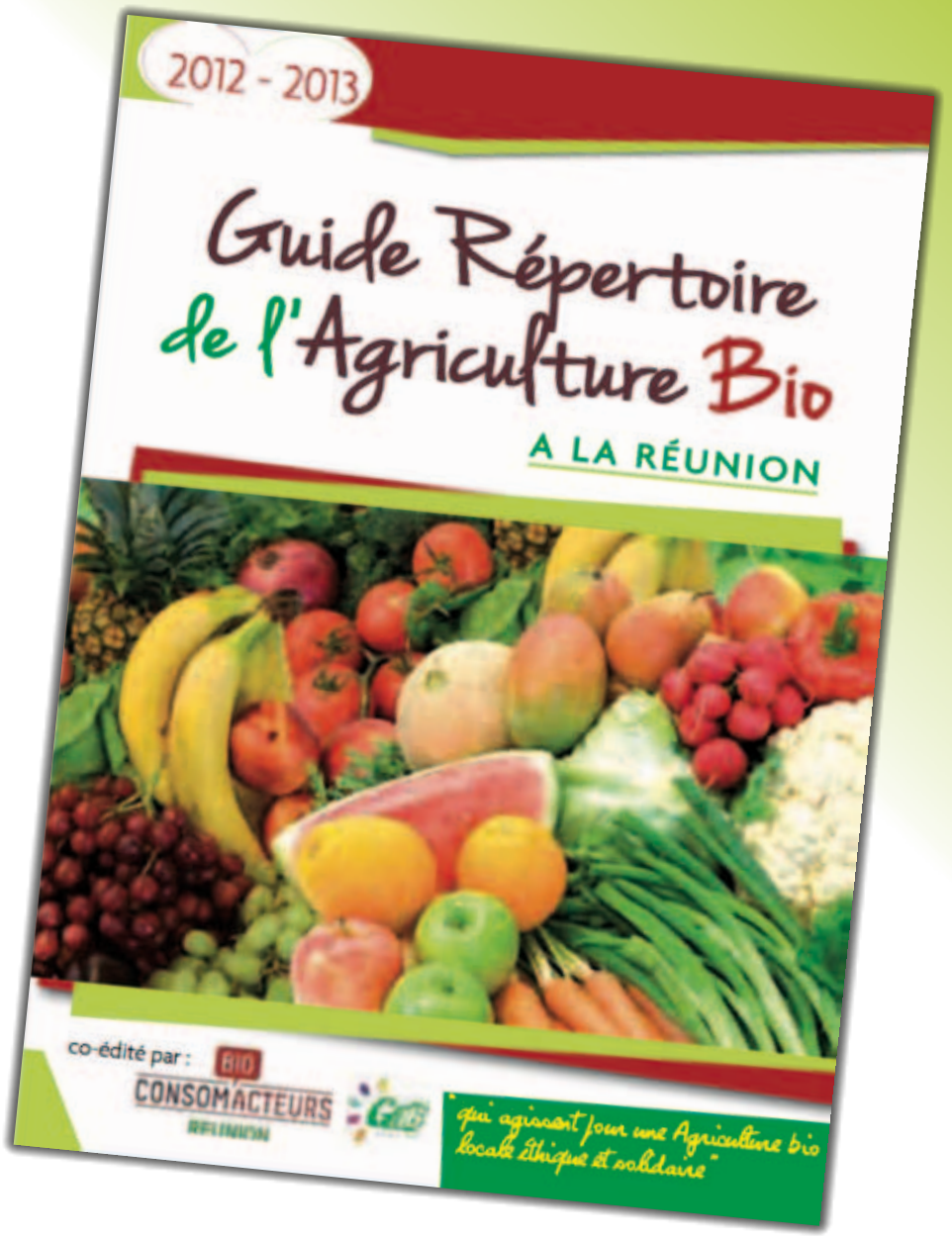
Contact : 06 93 33 10 80
Mail : pressecologie@gmail.com

BIO CONSOMACTEURS

Bio Consom'acteurs Réunion est née de la volonté d'une population consciente d'être entourée d'une faune et d'une flore parmi les plus belles du monde, mais aussi particulièrement sensible à leur fragilité et à la nécessité de protéger la biodiversité exceptionnelle de son île. Il n'est donc pas étonnant que tout naturellement, le retour à une agriculture non polluante préservant la terre, l'eau et la santé des êtres vivants, s'amorce avec force et enthousiasme depuis déjà quelques années. Chaque manifestation organisée par l'équipe de Bio Consom'acteurs Réunion, que ce soient des conférences-débats, avec 300 participants à l'Université du Tampon, ou des journées de rencontre-découverte de l'agriculture bio à la ferme Lou Cachet' avec 600 visiteurs venus déguster des sandwichs bio à 1 euro, preuve qu'il s'agit bien d'une alimentation accessible à tous, en démontre de façon éclatante la réalité ! En effet, loin d'une nourriture marginale ou destinée aux plus riches, le mode de culture proposé par Bio Consom'acteurs Réunion et le GAB Réunion affilié à la FNAB avec le soutien d'organismes publics, vise une alimentation locale, de saison, diversifiée, éthique, équitable, et solidaire, à pratiquer partout et au profit de tous. Ce premier guide bio de La Réunion, édité écologiquement n'est pas qu'un simple répertoire permettant de localiser les producteurs bio au demeurant fort utile. En 44 pages et trois parties, il reflète la teneur et l'ampleur du mouvement agro-bio-sociologique sur l'île, comme un peu partout en métropole. Métropole où Bio Consom'acteurs pourrait, un jour, proposer un tel guide dans chacun des départements de son réseau d'associations locales. Il est un véritable outil d'information pour les consommateurs, afin de mieux les guider à devenir des consom'acteurs conscients de l'importance socio-politique de leurs choix alimentaires quotidiens.

C'est aussi un outil de communication, pour qu'ils soient capables d'argumenter sur les très nombreux avantages de l'agriculture bio. Il est également proposé en version électronique sur le site de la bio sur l'île, régulièrement mis à jour www.leguidedelabio-reunion.net N'hésitez pas à entrer en relation avec Bio Consom'acteurs pour y apporter votre contribution, aussi modeste soit-elle, comme l'ont fait les 55 000 signataires de la campagne nationale «Osons la bio ! » --qu'ils en soient ici vivement remerciés au profit de ce nécessaire changement agro-écologique de société.

Bernard Astruc *Vice-président de Bio Consom'acteurs*


2012 - 2013
Guide Répertoire de l'Agriculture Bio
A LA RÉUNION
co-édité par :
BIO CONSOMACTEURS RÉUNION
GAB
qui agissent pour une Agriculture bio locale éthique et solidaire

nature & gourmandises

RESTAURANT, CAFÉ, SALON DE THÉ, SUR PLACE OU À EMPORTER.

Vous cherchez un endroit tranquille où prendre votre petit déjeuner, déjeuner ou votre thé ? C'est à Saint-Pierre que je vous donne rendez-vous, dans ce site agréable, gai et lumineux, où Maryline vous accueille

chaleureusement et vous conseille.
Quelques suggestions tirées d'une carte abondamment fournie, basée sur une cuisine de produits frais faits maison, pour vous donner l'eau à la bouche :
- Petit déjeuner énergétique surprise
- Entrées à tomber : velouté petit pois-menthe ou chou fleur-muscade
- Sandwichs « déstructurés », où l'on choisit sa garniture (canard séché maison, légumes grillés, 3 fromages ou encore poisson fumé…) puis son pain (ciabatta nature, aux olives, tradition ou six céréales...)
- Tartes renversantes : aux légumes, tomate-pesto, pommes-camembert-cumin, thon-olives-persillade…
- LA salade du jour : quinoa en taboulé ; lentilles corail-féta menthe, tomate-mozza-pesto… Et depuis quelques semaines, la maison fait parler d'elle pour ses assiettes de dégustation de sushis maison avec sa petite salade asiatique au sésame. Un pur bonheur ! Si vous en voulez, je vous conseille vivement de réserver !

Après vous être régalé avec le salé, vous ne pourrez résister à la tentation de toutes les gourmandises maison proposées : mousse after-eight, panacotta chocolat blanc, crème brûlée spéculoos ou soupe melon- framboise… Miam !

Pour plus de fraîcheur, le tout peut être accompagné d'une limonade maison, un smoothie ou un thé glacé pour les amateurs.
Le service est rapide et raffiné. Excellent rapport qualité-prix, que demander de plus ? Par ailleurs, Nature & Gourmandises vous propose sa salle en location avec une carte traiteur pour vos séminaires, cocktails ou banquets.

Bref ! Vous êtes seule ou accompagnée, et vous aimez la cuisine goûteuse et raffinée ? Maryline a conçu ce restaurant pour vous. À votre disposition : une grande salle

climatisée à l'étage avec une bibliothèque libre, un accès WiFi gratuit pour un moment de détente et bientôt un espace jeux pour les plus petits.

Un nouveau programme :

Ateliers créatifs pour les enfants à partir de 5/6 ans les mercredi matin avec repas inclus en partenariat avec les Dalones et un café gourmand autour d'une expo-vente de créateurs (bijoux, prêt-à-porter, déco..) tous les deuxièmes samedis du mois à partir de 15 h 30.

Pour toute information ou réservation (conseillée), appelez au 0262 70 09 08

Nature&Gourmandises, angle rue Suffren et rue Marius et Ary Leblond, Saint-Pierre.
Ouvert les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 8 h à 15 h, les mercredis et samedis de 8 h à 17 h. Le soir sur réservation à partir de dix personnes.

Une aventure végétale à 100 % *aucune substance pétrochimique ou de synthèse, aucun parfum synthétique uniquement le composé aromatique des ingrédients eux-mêmes.*

Sans conservateur synthétique (sans paraben), sans DEA, sans formaldéhyde… des huiles essentielles et des ingrédients végétaux éco-responsables biologiques (label bio) de culture biodynamique, en fonction de la lune avec la gestion du sol régulant les ressources naturelles.

Une marque basée sur l'aromathérapie et l'Ayurvéda.

L'usine de NATURALMENTE fonctionne à l'énergie solaire, et les packagings sont biodégradables.

Que nous propose NATURALMENTE ?

- Une gamme de produits pour les cheveux
- Une ligne de solaires
- Des soins du visage et du corps
- Une gamme de maquillage complète
- Une ligne de cosmétique dédiée à l'homme
- Une ligne de douceur pour les enfants

La petite marque qui monte, qui monte, en respectant le cahier des charges de A à Z. Bravo ! Ti'Chouchou est fan.

UNIVERSAL BEAUTY OCÉAN INDIEN
Marjolaine & Sébastien,
dépositaires des produits sur demande.
Ravine des Cabris, tél. : 0692 635 635

Ti Chouchou

le MAGAZINE qui adoucit la vie

ALTERNATIF, ÉCOLO, BIEN-ÊTRE, ARTISANAL, BIO, DURABLE, ÉQUITABLE… **À LA RÉUNION**

Fête 1 an

Communiquer à prix doux

Tarif découverte

250 € pour une demi-page - 550€ pour une page pleine. Dynamisez votre activité en réservant aujourd'hui votre encart publicitaire ou publi-reportage pour le n°5 de Ti'chouchou, à paraître au mois de Septembre 2012.

Leader de la Cosmétique Végétale

Une entreprise française à TAILLE HUMAINE qui développe sur un plan international des marchés de niche et des concepts autour de la beauté professionnelle (coiffure & esthétique) et des circuits spécialisés (PHARMACIE, PARFUMERIE, BIO). Universal Beauty Group est devenu en très peu de temps LE LEADER DES COSMÉTIQUES PROFESSIONNELLES VÉGÉTALES.

Universal Beauty Group propose notamment 2 marques à ses clients, que ce soit à destination des professionnels ou du grand public. Ces marques ont été conçues dans un souci de respect de l'environnement mais aussi de respect de l'homme et de sa peau.

- VÉGÉTALEMENT est une marque de cosmétique végétale qui s'inspire sans détour de sa culture Méditerranéenne. Née en Provence, Végétalement tire le meilleur de son terroir, des vertus de ses jus frais de plantes et de ses huiles essentielles.

- NATURALMENTE est une gamme inédite de cosméceutiques qui associe pureté à technicité. Pureté grâce à sa composition végétale voire biologique, et technicité, grâce à sa performance qui égale les marques conventionnelles.

Grâce à ces deux marques, Universal Beauty Group permet d'offrir une gamme de produits complète, aussi bien en cosmétique CAPILLAIRE qu'en cosmétique ESTHETIQUE.

Universal Beauty Group a gagné le 1er prix de l'innovation pour son Spa du cheveu dans la catégorie coiffure professionnelle mais aussi le 1er prix de l'innovation pour son maquillage dans la catégorie esthétique au dernier salon Beauté Sélection Paris.

Le groupe Universal Beauty vous invite à aller consulter son site internet et sa page facebook ou à les contacter pour de plus amples renseignements.

facebook, Universal Beauty Océan Indien

Universal Beauty Group - Crédit Fotolia - 04/2012

CONTACTEZ **MARJOLAINE** : 06 92 635 635

Universal Beauty Ocean Indien